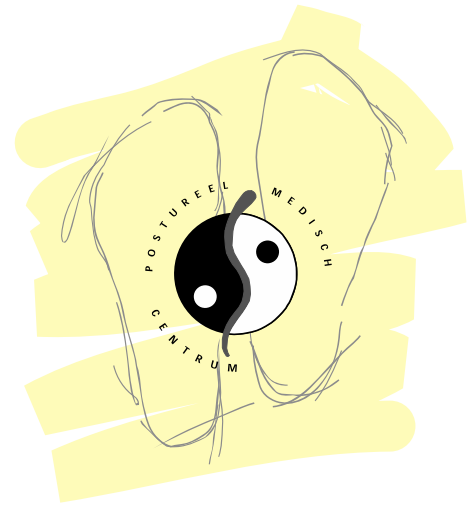


UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 5 / no.3 JULI 2017



ZOMERVAKANTIE

Vakantie komt van het Latijnse woord *vacare*, vrij zijn van verplichtingen. De benauwende schoenen gaan uit, het is blote voeten tijd. We ademen frisse zee- of berglucht in, bewegen meer of juist minder en we eten en drinken meestal wat te veel. Lichamelijk en geestelijk gaan we na die tijd van *vacare* weer verkwikt aan de slag.



Hieronder wat tips en feitjes zodat u in het vervolg al verkwikt aan de vakantie kunt beginnen!

BADKUIP

In de praktijktuin staat een badkuip. Tijdens de recente hittegolf kon u in de tuin onder de parasol wachten en waren er vragen waarom het bad niet met koud water gevuld was. Dat komt pas weer in het najaar. Voor de workshops, met

ijsklontjes!



BLOTE VOETEN I

Maar liefst 19 spieren telt de voet, die met 26 botjes en 33 gewrichten de voet in een optimale functie houden.

Een ouderwetse, dikke steunzool en een heel stevige schoen werken beide als een corset. Dat betekent voor de voet weliswaar een optimale steun maar als gevolg daarvan zwakte en slapte van uw voeten én van uw lichaam. Door op blote voeten te lopen worden de voeten versterkt en verbetert u tegelijk uw lichaamshouding.

BLOTE VOETEN II

Heel vaak is de lichaamshouding niet makkelijk door voetoefeningen te corrigeren. Denk aan een bekkenscheefstand, echte voetafwijkingen, lichamelijke of geestelijke moeheid, stress. De dunne zooltjes van het PMC zijn een goed compromis. De stand en spanning van de voeten, de lichaams- houding worden vanuit de basis

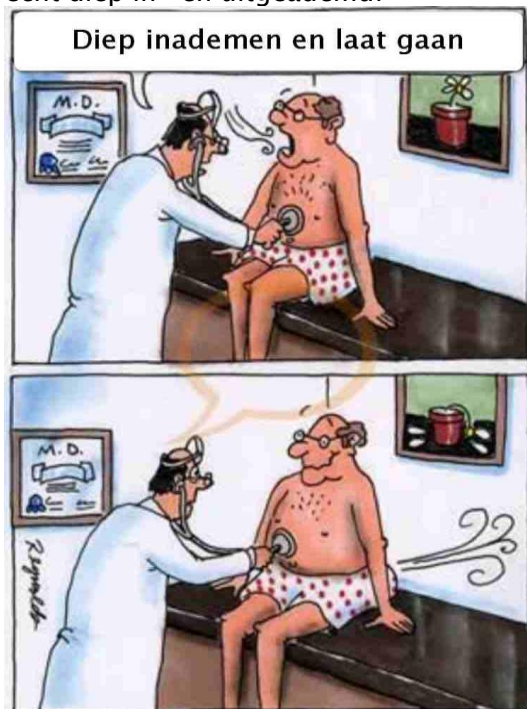
gecorrigeerd. Niet door steun maar door prikkeling van die 19 verschillende voetspieren én door prikkeling van voetzenuwen die naar de hersenen een signaal sturen. Vanuit de hersenen worden de houdingspijlen optimaal geactiveerd.



Zelf aan de slag? 15 minuutjes per dag op de blote voeten lopen en dagelijks met een voetroller de voeten masseren (dat laatste werkt nog beter als u dat masseren overlaat aan uw partner).

FRISSE LUCHT

Ademen is zo vanzelfsprekend dat we ons niet realiseren dat we echt goed ademen verleerd zijn. Een zittend leven, stress, vermoeidheid, haast, overgewicht, weinig beweging. Wanneer hebt u voor het laatst echt diep in- en uitgeademd?



Diep inademen betekent veel zuurstof voor de longen om het lichaam van energie te voorzien. Diep uitademen betekent dat de longen het afvalproduct van de energiestofwisseling, koolzuurgas, uit het lichaam verwijderen.

U raadt het al: oppervlakkig ademen, wat de meeste mensen doen, betekent weinig

zuurstof (weinig energie) en een ophoping van koolzuur (verzuring).

Als we aan zee zijn of in de bergen herinneren we het ons opeens weer: u proeft die lucht in diepe ademteugen. Ter plekke voelt u de energie door u heen stromen.

LEKKER UIT ETEN

Nou is er met lekker uit eten niets mis. Gezelligheid, ontspanning, niet zelf hoeven koken, er zijn veel voordelen. Het nadeel van te veel eten is er ook. Voeding is als benzine voor een motor. De juiste afstelling geeft de langste levensduur. Te weinig benzine, dan loopt ie niet. Te veel benzine (choke) en de motor verzuipt. Bij de meeste mensen, en niet alleen tijdens de vakanties, staat de choke continu aan. Te grote hoeveelheden, te veel tussendoortjes, te veel calorieën in de voeding. Onze motor "verzuipt".

ROEST EN BEWEGING

Als er meer calorieën het lichaam ingaan dan dat er worden verbruikt ontstaat er een overmaat aan vrije radicalen. Dat zijn stoffen die bij wijze van spreken bij een auto ervoor zorgen dat ie flink gaat roesten.

Er zijn twee prima oplossingen: elke dag een half uur matig intensief bewegen (een stevige wandeling, of fietstocht bijvoorbeeld). Zo gebruikt u die calorieën tenminste. En het tweede is een caloriearm dieet. Minder calorieën maar wel gezonde voeding. Het caloriearm dieet is wetenschappelijk bewezen het allerbeste om een hoge, gezonde leeftijd te behalen. Doen! (Na de vakantie).

PIJN DE BAAS

Bent u de baas over uw pijn of is de pijn de baas over u? In het najaar komt er een workshop die u leert hoe ú de baas over uw pijn kunt zijn.

ZOMERVAKANTIE

De praktijk is gesloten van vrijdag 7 juli t/m zondag 30 juli.